



환절기, 감기 예방법

외부 기온의 차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에 걸리기가 쉽습니다. 환절기 감기 예방을 위한 실천법을 알아보시다.

감기 예방 실천 요령

- 1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기**
(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)
마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.
- 2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기**
올바른 손 씻기는 인플루엔자 같은 호흡기감염증 뿐만 아니라 A형간염 같은 장관감염증도 예방합니다.
- 3. 채소와 과일 충분히 섭취하기**
면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 감기예방에 도움이 됩니다.
- 4. 따뜻한 물 충분히 마시기**
습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바 이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

아토피, 예방관리 수칙

가을의 심한 일교차는 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약하게 만들어 탄력 유지에 중요한 지방 분비가 원활하지 않게 됩니다. 거기다 가을철 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킵니다.



새롭게 바뀐 아토피 예방관리 수칙

	보습 및 피부 관리를 철저히!
	목욕은 매일, 10분 내외(미지근한 물)
	약산성 물비누를 쓰고 때 밀면 안 돼요!
	보습제는 하루 2번 이상, 목욕 직후에
	피부 자극이 없는 옷을 입어요!
	손톱, 발톱은 짧게!
	알레르기 진단 식품만 제한해요!
	스트레스 관리는 필수!
	실내 온도와 습도는 적절히 유지
	효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

아토피피부염은 보습제만 잘 발라도 치료된다?

아토피피부염은 단순히 건조한 피부가 아니라 피부 안에 염증이 있는 상태입니다. 건조한 피부 표면에 보습제만 바른다고 해서 염증이 해소되지 않아요. 따라서 적절한 국소 면역조절제나 스테로이드 연고를 도포해야 아토피피부염의 염증을 다스릴 수 있어요.

청소년 음주 예방

평생 음주 경험자중에서
 처음으로 1잔 이상의
 술을 마신 연령의 평균은?

13.2세

청소년 음주 대표적 원인 가정 내 음주 권유 문화!



음주 경험이 있는 청소년들을 살펴보면
 가족 이외 성인의 권유 및 강요(22.0%)보다
 가족의 권유 및 강요(41.3%)에 따른 음주 경험이 더 높았습니다.
가정 내 음주 허용문화 이대로 유지해도 괜찮을까요?

무심코 권한 술 우리 아이에게 어떤 영향이?



키 성장 방해



기억력, 집중력 저하



알코올 중독 위험성 증가



청소년 범죄 위험성 증가

음주예방 부모님과 함께해요!

- 청소년 자녀에게 술을 권하지 말아주세요.
- 술은 아이의 눈에 닿지 않는 곳에 보관해주세요.
- 청소년 시기에 음주를 금지하는 가훈을 수립하세요.
- 음주관련 미디어에 자녀가 노출되지 않도록 주의해주세요.

이를 닦아도 나는 입냄새!

'방금 이를 닦았는데 입 냄새가 나요.'
 입 냄새는 입 속 세균이 여러가지 원인과 작용하여 황화합물을
 만들어서 생겨나요, 대부분의원인은 입속에서 찾을 수 있어요.

첫 번째 이유

깨끗하지 않은 구강 상태

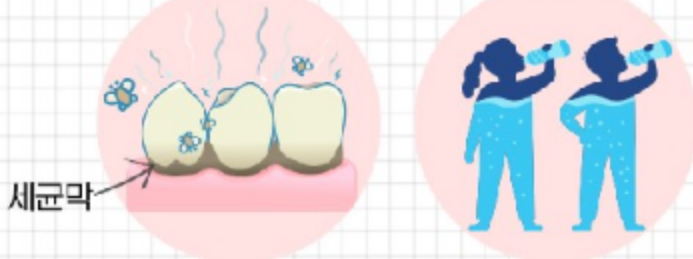
치솔질을 꼼꼼하게 하지 않으면 입속에 세균이 남게 돼요.
 특히 혀에 쌓인 백태는 입 냄새를 유발하는 가장 큰 원인이기 때문
 에 이를 닦을 때 혀를 부드럽게 닦아주세요.



두 번째 이유

구강건조증

침은 입 속 세균을 줄여주는 항균작용을 하고, 입 안을 깨끗하게 하
 는 자정작용을 해요. 침 분비가 줄어들면 입 속을 보호하는 침의 효
 능이 낮아져서 세균이 많아지고 입 냄새가 나게 됩니다.



세 번째 이유

입 냄새를 유발하는 음식 섭취

양파, 마늘, 파, 무, 양배추 등 '황화합물'이 포함된 음식을 먹거나 치즈, 우유, 육류 등 고단백 식품은 단백질이 분해되면서 황화합물을
 만들어 입 냄새를 유발합니다.



공지사항

- 4학년 치과주치의 사업은 11월 30일
 까지입니다.
 빠른 시일 내 참여바랍니다.